

**CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS E AULAS PREVISTAS**  
**ESCOLA BÁSICA DO 2.º E 3.º CICLO DE ARAZEDE**  
**Disciplina: Educação Física**  
**5º Ano de Escolaridade Turma: B**

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº total de aulas previstas	41	37	19	97
Nº de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.	13	4	4	21
Nº de aulas para leção, consolidação de conteúdos e PAA	28	33	15	76

	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Nº DE AULAS
<b>1º PERÍODO</b>	Apresentação. Diálogo sobre o programa (objectivos a atingir) e sobre as regras de funcionamento das aulas.	2
	<u>Testes Fitnessgram.</u> - Altura, Peso e %MC; - Flexibilidade do Tronco, dos Ombros e “Seat and Reach”; - Resistência (Vaivém); - Força Abdominal e Extensões dos membros superiores;	4
	Avaliações Diagnósticas	3
	<u>Jogos Pré-Desportivos</u> - Jogo do toca e foge; - Jogo dos passes; - Jogo da Bola ao Capitão; - Jogo do Mata; - Jogo do caçador caçado; - Jogo da rabia; - Jogo do lixo.	4
	<u>Basquetebol</u> - Principais regras (apoios, contacto pessoal e reposição da bola em jogo); - Principais gestos técnicos (passe/recepção, drible e lançamento); - Defesa HxH; - Fases do jogo; - Situação de Jogo 3x3; - Jogo de “Streetbasket”; - Avaliação dos conteúdos abordados.	5
	<u>Futsal</u> - Principais regras; - Gestos técnicos (passe/recepção, condução de bola e remate); - Defesa HxH; - Fases do jogo; - Jogos reduzidos (2x2 e 3x3); - Jogo formal (5x5); - Avaliação dos conteúdos abordados.	5

	<p><u>Voleibol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principais regras;</li> <li>- Gestos técnicos;(Passe (toque) de dedos e manchete (sustentação da bola individualmente e a pares);</li> <li>- Jogo 2x2;</li> <li>- Serviço por baixo;</li> <li>- Avaliação dos conteúdos abordados.</li> </ul> <p><u>Ginástica</u></p> <p><u>Ginástica no Solo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enrolamento à frente e à retaguarda (engrupados e encarpados, Membros inferiores unidos e afastados);</li> <li>- Vela, avião, folha e ponte;</li> <li>- Apoio facial invertido com 3 apoios;</li> </ul> <p><u>Ginástica de Aparelhos</u></p> <p><u>Plinto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto de coelho, de eixo;</li> </ul> <p><u>Minitrampolim</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em extensão (vela), vela com ½ pirueta;</li> <li>- Salto engrupado e salto encarpado (M.I. Unidos e afastados);</li> <li>- Avaliação dos elementos gímnicos abordados.</li> </ul> <p><u>Atletismo</u></p> <p><u>Corridas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica de corrida;</li> <li>- Corrida de Resistência (controlo do ritmo de corrida e da f. c.);</li> <li>- Corrida de Velocidade (vozes de partida)</li> <li>- Corrida de Estafetas;</li> <li>- Avaliação.</li> </ul> <p><u>Auto-avaliação.</u></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b><u>41</u></b></p>
<b>2º PERÍODO</b>	<p><u>Basquetebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdos do 1º período;</li> <li>- Passe e corte;</li> <li>- Avaliação.</li> </ul> <p><u>Futsal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdos do 1º período;</li> <li>- Passe e paralela; Passe e diagonal;</li> <li>- Avaliação.</li> </ul> <p><u>Voleibol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdos do 1º período;</li> <li>- Jogo com 3 toques;</li> <li>- Avaliação.</li> </ul> <p><u>Andebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mini - Andebol</li> </ul> <p><u>Ginástica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdos do 1º período;</li> </ul> <p><u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdos do 1º período;</li> </ul> <p><u>Saltos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em Altura (Tesoura);</li> <li>- Salto em comprimento;</li> <li>- Avaliação.</li> </ul> <p><u>Auto-avaliação</u></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b><u>37</u></b></p>

<b>3º PERÍODO</b>	<u>Basquetebol</u> - Conteúdos dos 1º e 2º períodos; - Jogo formal (5x5); - Avaliação.	<b>2</b>
	<u>Futsal</u> - Conteúdos dos 1º e 2º períodos; - Jogo formal (5x5); - Avaliação.	<b>2</b>
	<u>Voleibol</u> - Conteúdos dos 1º e 2º períodos; - Jogo formal (6x6); - Avaliação.	<b>3</b>
	<u>Ginástica</u> - Conteúdos dos 1º e 2º períodos;	<b>3</b>
	<u>Atletismo</u> - Conteúdos dos 1º e 2º períodos; Lançamentos: - Lançamento da bola. - Avaliação .	<b>3</b>
	<u>Raquetas</u> - Batimento de esquerda e direita; - Avaliação.	<b>2</b>
	<u>Patinagem</u> - Colocação dos patins; - Queda; - Deslize; - Curva; - Travagem de lado e em T. - Avaliação	<b>3</b>
	<b>Auto-avaliação</b>	<b>1</b>
	<b><u>19</u></b>	

OBSERVAÇÕES:

Arazede, 24 de outubro de 2013

O Professor: António Jorge Ferreira Gomes da Silva